かめやまの子どもが危ない！？
～テレビ・ゲーム・スマートフォンの使い方を見直そう～

最近、子どもの遊びが変わってきたと感じませんか？

公園に子どもたちが集まっても、一緒に遊ぶのではなく、ゲームをしたり、スマートフォンなどを使って、インターネット上でメッセージ交換によるトークを楽しむといった光景が見受けられます。そのような子どもたちの姿に、どこか違和感を覚える方も多いのではないでしょうか。

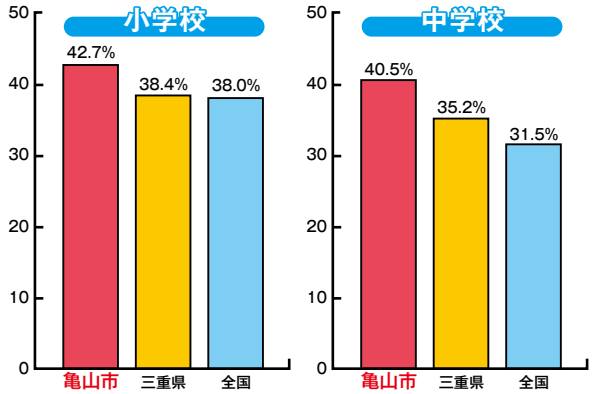
日々進化し続けるメディア社会に生きる子どもたち、私たち大人は、そのような子どもたちに何をしてあげればいいのでしょうか、一緒に考えてみましょう。

問合先　教育委員会生涯学習室（☎84－5057）

かめやまの子どもは、テレビやゲームが大好き！？

～平成26年度全国学力・学習状況調査（小学６年生・中学３年生を対象）から～

テレビやビデオ・ＤＶＤを、１日（平日）に３時間以上見たり聞いたりしている



亀山市の小中学生は、テレビやゲーム、スマートフォンなどに多くの時間を費やしています

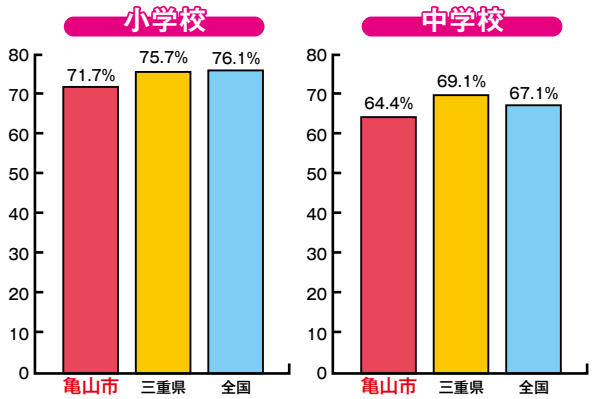
左の調査において亀山市は、テレビやビデオなどを１日（平日）に３時間以上見たり聞いたりしている割合が、小学校42.7％、中学校40.5％にのぼり、いずれも全国平均を大きく上回っています。

亀山市の子どもたちが、いかにテレビやビデオなどと関わっているのかが顕著に表れています。

1日３時間、１年間では、なんと約45日間もテレビやビデオなどに費やしていることに！

自分には、良いところがあると思う

（当てはまる・どちらかといえば当てはまる）と答えた児童生徒の割合



一方で、亀山市の小中学生は、「自己肯定感」を感じる児童生徒の割合が低いとの結果も！

亀山市において「自分には、良いところがあると思う」と答えた子どもの割合は、小学校71.7％、中学校64.4％にとどまり、いずれも全国平均を下回っています。自分の存在に対する自信であり、生きるエネルギーとなる「自己肯定感」が低くなっています。

メディアが子どもたちに与える影響は？

ゲームやスマートフォンなどの機器の進化により、子どもは親の目の届かない自室などで、いつでもテレビ・ゲーム・スマートフォンなどを使用することができるようになり、これらの依存の傾向がますます高くなっています。

長時間の使用は、基本的な生活習慣の乱れにつながる可能性も！？

子どもは、朝起きて、しっかり食事をして、１日活動し、そして十分に睡眠をとることで健全な心身が育まれます。

しかしながら、テレビやゲームなどに長時間関わることで、夜眠れない、朝起きられない、昼間は眠い、夜は目がさえるといった不健全な生活リズムに陥ってしまうのです。

不規則な生活の中で、メラトニンや成長ホルモン分泌の乱れが、子どもの健やかな成長を阻害する可能性があります。

子どもたちのやる気が育ちません

心のコントロールが難しい子どもは、緻密（ちみつ）な企画によって作られたテレビやゲームの目先の楽しさや興奮にはまってしまいやすいため、勉強や対人関係などの現実世界のわずらわしさから離れてしまいます。

何もしなくても情報が目に飛び込んでくることに慣れてしまうと、子どもは自分で頑張ろうとしたり、取り組む意欲がなくなったりしてしまいます。

「自己肯定感」が育まれません

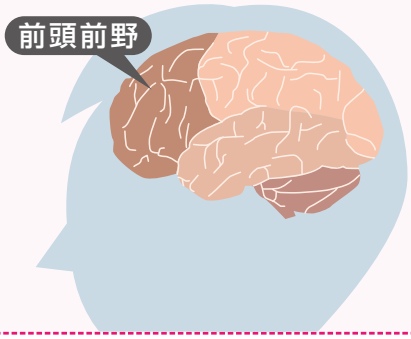
子どもは、自分なりに考えたり、体を動かしたりする中で「自分に対する自信」＝「自己肯定感」を育んでいきます。テレビやゲーム、スマートフォンばかりしていると、体験活動などが損なわれ、自己肯定感が低くなってしまう可能性があります。

自己肯定感が高い子どもほど、意欲や前向きな気持ちを持っています。

脳の働き

視覚、聴覚に訴え刺激に満ちたメディアなので、子どもがテレビやビデオを見ている時は脳がたくさん動いているように思いますよね？

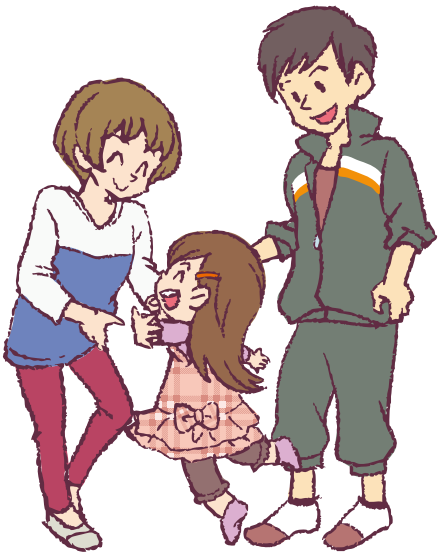
ところが一方的に送られる情報を受動的に受け取るテレビやビデオでは、前頭前野はほとんど動いていない事も分かってきています。逆に、運動や読書などをすることで、前頭前野は活発に動くと言われています。



前頭前野とは??

ものを考え出す、人の気持ちを考える、我慢する、善悪を判断する、人間らしい行動を判断する大切な部分です。

メディア社会に生きる子どもたちへ
大人ができること



情報化社会が進むなかで、子どもからテレビ・ゲーム・スマートフォンなどを取り上げることは不可能です。
では、私たち大人はどうすればよいのでしょうか？

ポイント①

ご家庭で、テレビ・ゲーム・スマートフォンなどを使うにあたっての **ルールづくり** が大切です。大人が、メディアの利点・欠点をよく理解し、子どもがいかにうまくメディアを利用するかをコントロールしてあげることが重要です。

ポイント②

子どもがテレビやゲームではなく、**地域の中で** 体験や運動などに熱中して、自分なりに頑張っていける **居場所づくり** をすることも大切です。

テレビ・ゲームなどの使用ルールづくり（事例紹介）

学校の取り組み

ノーテレビ・ノーゲームデー（亀山東小学校）

ＰＴＡと協力して、ノーテレビ・ノーゲームデーを設け、テレビやゲームなどの時間を減らし、家庭学習や家庭団らんの時間を増やしてもらうように取り組んでいます。

～子どもの声～
「つらかった 家庭学習 ノーテレビノーゲーム」
テレビやゲームを我慢して、頑張って勉強しました。学習時間が増えるとうれしくなって、自分から机に向かう習慣がつきました！

スマホルール
ロゴマーク

インターネット使用のルールづくり（亀山中学校）

亀山中学校のルールとして、
（１）インターネットの使用時間を２時間以内にする。
（２）使用する前にアラームをセットする。
（３）夜 11 時以降は使用しない。
この３カ条を掲げ、生徒会を中心に取り組んでいます。

市の取り組み

○幼少期におけるテレビ・ゲームなどの影響を紹介した『子育てマイブック』や『パパ・ママよんで！』などのパンフレットの作成・配布
○「テレビ・ゲーム・スマートフォンなどの子どもへの影響」を取り上げた行政出前講座の実施
○自分の言葉で「考えるチカラ」をつけるプログラム『家族交換日記』、目標を掲げそれに向かって「努力するチカラ」をつけるプログラム『家庭約束手帳』を企画

地域での子どもの居場所づくり

放課後子ども教室

地域と協力して、子どもたちの居場所づくり

平成19年度から国の放課後子ども総合プランに沿って、地域の人が講師になって、地域で放課後にワークショップ体験活動を２時間程度行い、子どもの学びを増やしています。

教室では、周りの友だちと一緒に創作や活動を行うので、対コミュニケーション能力も高めることができます。

（加太小学校）

（野登小学校）

サマーキャンプ

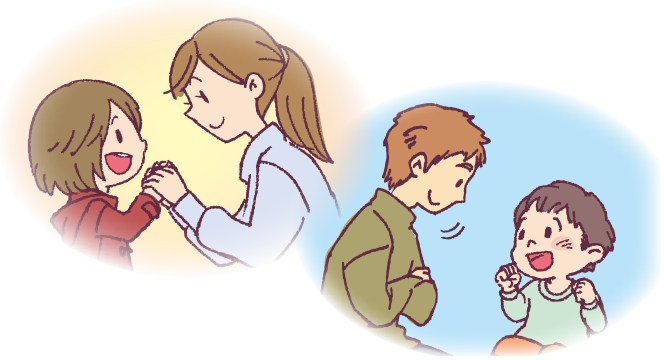
頑張るチカラを伸ばそう！

平成20年度から、地域や年齢が異なる生徒児童が「共に育ち成長する」をテーマに、３泊４日で合宿を行っています。

このキャンプでは、テレビやゲームなどがない集団生活の中で規則を守り、子どもたちが地域の中で頑張っていける「チカラ」をつけられるよう取り組んでいます。

（亀山市青少年育成市民会議によるサマーキャンプの開催）

子どもの未来のために



メディア依存に関する問題は、子ども自身や家庭のみならず、子どもを取り巻く大人を含めた地域ぐるみで取り組まなければなりません。

大人が作りあげてきた便利なメディア社会で、未来を担う子どもに、さまざまな人々との交流や体験活動の機会を提供し、さまざまな逆境に立ち向かうチカラを育むことができるのも大人です。

すべての亀山市の子どもたちが、将来ひとりの人間として生きていくために基礎となる「チカラ」を身に付けてほしいと願って、市民の方々が話し合って採択された「『亀山っ子』市民宣言」。

この願いの実現に向けて、私たち大人は、いったい何をするべきなのか、今一度考えてみませんか？

『亀山っ子』市民宣言

1.「おはよう」「ありがとう」のいえる子
2.きまりや交通ルールを守る子
3.運動や読書に親しむ子
4.力をあわせて仕事をする子
5.人やものを大切にする子
6.未来に夢を持ち続ける子

※情報機器の問題には、子どもの個人情報の拡散や不健全なサイトの閲覧、詐欺や性的被害などに対する防止対策全般（インターネットセーフティ）が含まれます。また、LINEやFacebookなどのSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）によるいじめ対策等も含まれます。なお、「三重県青少年健全育成条例」のインターネットセーフティに対する保護者の責務などが改正され、平成27年７月１日から施行されます。